

## DÍA MUNDIAL DE LA GRATITUD - 21 SEPTIEMBRE

### #DiaMundialDeLaGratitud

#### OBJETIVOS

- Cultivar la gratitud a través del arte y la naturaleza.

#### MATERIAL

- Piedras.
- Pinceles.
- Pintura.

#### DURACIÓN

1 hora y media

#### PREPARACIÓN

**PASO 1** - La propuesta es dar un paseo con los participantes por un parque cercano o por el monte y recoger piedras, lo más planas posibles. Una por participante.

**PASO 2** - Los participantes han de limpiar bien las piedras para quitar cualquier resto de suciedad de la superficie.

**PASO 3** - A continuación dibujan y pintan un fondo sobre la cara más lisa. Por ejemplo, con motivos de la naturaleza como hojas o flores, o con pequeños círculos o triángulos.

**PASO 4** - Una vez seca la pintura es el momento de escribir el motivo del agradecimiento, conviene buscar frases cortas, por ejemplo: “Gracias por tu amabilidad”, “Gracias por tus cuidados”, “Eres especial”, “Regalo abrazos”, etc. Dejar secar la pintura.

**PASO 5** - Al terminar cada uno muestra a los demás sus piedras y las presentan. También se comprometen a entregársela a la persona en la que se inspiraron al pintarla en un plazo no demasiado largo.

#### PISTAS PARA REFLEXIÓN Y COMPARTIR

Comienza preguntando a los participantes:

- ¿Cómo os sentisteis durante la actividad?
- ¿Qué habéis aprendido durante la actividad?
- ¿Algo que os haya sorprendido de la actividad?